

К. Д. Стриженкова

Научный руководитель

А. В. Ковальчук

Белорусский торгово-экономический

университет потребительской кооперации

г. Гомель, Республика Беларусь

ПУТИ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЫСОКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ОРГАНИЗАЦИИ

В настоящее время проблема поддержания высокой работоспособности в организациях по-прежнему остается актуальной, так как напрямую связана с сохранением здоровья работников и производительностью труда. Она зависит от уровня знаний человека, умений, навыков и опыта, его физического и психического состояния, режима труда и отдыха, от условий работы, настроения и многих других факторов. Поддержание работоспособности на оптимальном уровне – основная цель рационального режима труда и отдыха. Научно обоснованным режимом труда и отдыха в организациях является такой режим, который наилучшим образом обеспечивает одновременное сочетание высокой работоспособности и производительности труда, сохранение здоровья работников, создание благоприятных условий для всестороннего развития человека.

В соответствии с суточным циклом работоспособности наивысший ее уровень отмечается в утренние и дневные часы. В дневное время наименьшая работоспособность, как правило, отмечается в период между 12 и 14 часами, а в ночное время – с 3 до 4 часов. При построении недельных режимов труда и отдыха следует учитывать, что работоспособность человека меняется в течение недели (кривая работоспособности). Работоспособность имеет фазы вработываемости, наивысшего уровня и резкого спада. Характер кривой недельной работоспособности служит обоснованием целесообразности установления рабочего периода продолжительностью не более шести дней. В годовом цикле наиболее высокая работоспособность наблюдается в середине зимы, а в жаркое время года она снижается. Годовые режимы труда и отдыха предусматривают чередование работы с периодами длительного отдыха – от 24 до 30 календарных дней. Такой отдых необходим, так как ежедневный и еженедельный отдых не предотвращают накопление утомления.

Внутрисменные режимы труда и отдыха включают перерыв на обед и перерывы на отдых в течение смены. Обеденный перерыв необходим не только для принятия пищи, но и для снятия или ослабления утомления, накопившегося за первую половину рабочего дня. Этот перерыв целесообразно устанавливать в середине смены (с 12 до 14 часов) продолжительностью от 20 мин до 1 часа. Время регламентированных перерывов является частью рабочего времени и учитывается при нормировании труда. Для работников физического труда оптимальная продолжительность одного перерыва составляет 5–10 мин. Для этого оборудуются комнаты отдыха и психологической разгрузки. Для работников умственного труда – оптимальные перерывы 10–15 мин.

Для эффективной организации труда менеджерам целесообразно руководствоваться следующими принципами:

- при выполнении всех видов работ руководителям необходимо разрабатывать рациональное чередование работы и отдыха как одного из средств снижения утомления работников;
- режим работы и отдыха должен учитывать воздействие производственных факторов на организм человека и его работоспособность;
- соблюдать единую методологию определения количества и продолжительности перерывов на отдых при семи и восьмичасовой смене;
- учитывать, что регламентированный отдых эффективнее, чем случайные перерывы в работе, устанавливаемые по усмотрению работников;
- содержание отдыха и его продолжительность должны быть подчинены одной цели – максимальному снижению утомления и обеспечению высокой и устойчивой работоспособности на протяжении рабочего дня.